

TERAPI STRESS

HASDIANA BINTI HUSSIN, K.B., P.A. (Mal.)

Pegawai Psikologi Kanan

Pusat Kaunseling

Universiti Teknologi Malaysia Kuala Lumpur

STRESS ATAU TEKANAN

- Tekanan didefinasikan sebagai diri dikuasai oleh perasaan kebimbangan atau konflik diantara kehendak keadaan dengan persepsi mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan kehendak tersebut (Folkman & Lazarus 1986).
- Melibatkan penilaian mengenai situasi berkenaan yang dinilai samada berada di dalam atau di luar dari kawalan diri.
- Sedikit tekanan adalah sihat dan bermanfaat serta berfungsi sebagai daya motivasi yang menghasilkan penyesuaian terhadap persekitaran.
- Tekanan dalam jumlah yang terlalu banyak boleh mendatangkan kemudaratian.

KEPENTINGAN TERAPI STRESS

- Emosi menjadi lebih stabil
- Pemikiran lebih jelas, positif dan berfokus
- Mempertingkatkan hubungan
- Mengurangkan risiko penyakit
- Menjadi lebih bertenaga dan relaks
- Tidur dengan lebih lena
- Penghadaman yang lebih baik
- Mempertingkatkan sistem imunisasi



PELBAGAI JENIS TERAPI STRESS

- Senaman (sukan, aerobik, jogging, larian, berjalan kaki, tarian, dll.)
- Latihan relaksasi (pernafasan, PMR, EFT dan *Autogenic Training*)
- Muzik atau seni
- Hobi (berkebun, memancing, memelihara haiwan peliharaan, memasak, dll.)
- Melancong, bersiar-siar, dan *window shopping*
- Spa (mandian, berurut, refleksologi, rawatan muka dan rawatan badan)
- Rendaman mandian panas (hot bath)
- Ketawa dan/atau humor
- Meditasi atau sembahyang atau doa

PELBAGAI JENIS TERAPI STRESS

- Yoga, tai chi, qigong dan pilates
- Perkongsian perasaan atau bersosialisasi
- *Biofeedback*
- Minuman (teh chamomile, teh hijau dan susu suam)
- Bau-bauan atau aromaterapi (lavender, lemon, ylang ylang, rose, clary sage, Geranium, dll.)
- Visual terapi (tontonan TV, wayang atau video)
- Pemakanan (makanan laut, oatmeal, beras perang, telur, keju, sup, kekacang, madu dan coklat pekat)

PELBAGAI JENIS TERAPI STRESS

- Sayur-sayuran (bayam, brokoli dan saleri)
- Buah-buahan (kiwi, pisang, avokado, fig, betik, pisang, strawberi, mangga dan limau).



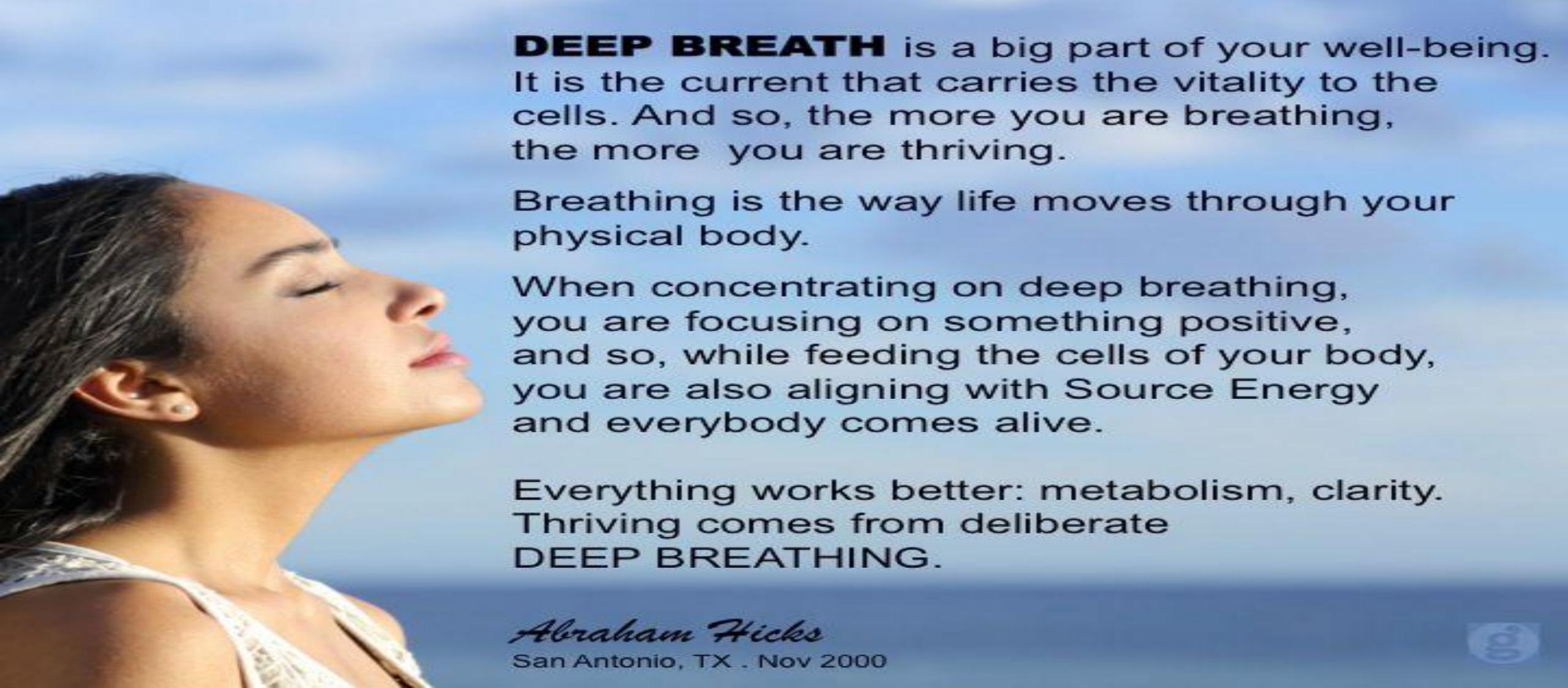
AKTIVITI TERAPI STRESS



DEEP BREATHING FOR STRESS



DEEP BREATH is a big part of your well-being. It is the current that carries the vitality to the cells. And so, the more you are breathing, the more you are thriving.



Breathing is the way life moves through your physical body.

When concentrating on deep breathing, you are focusing on something positive, and so, while feeding the cells of your body, you are also aligning with Source Energy and everybody comes alive.

Everything works better: metabolism, clarity. Thriving comes from deliberate **DEEP BREATHING**.

Abraham Hicks
San Antonio, TX . Nov 2000

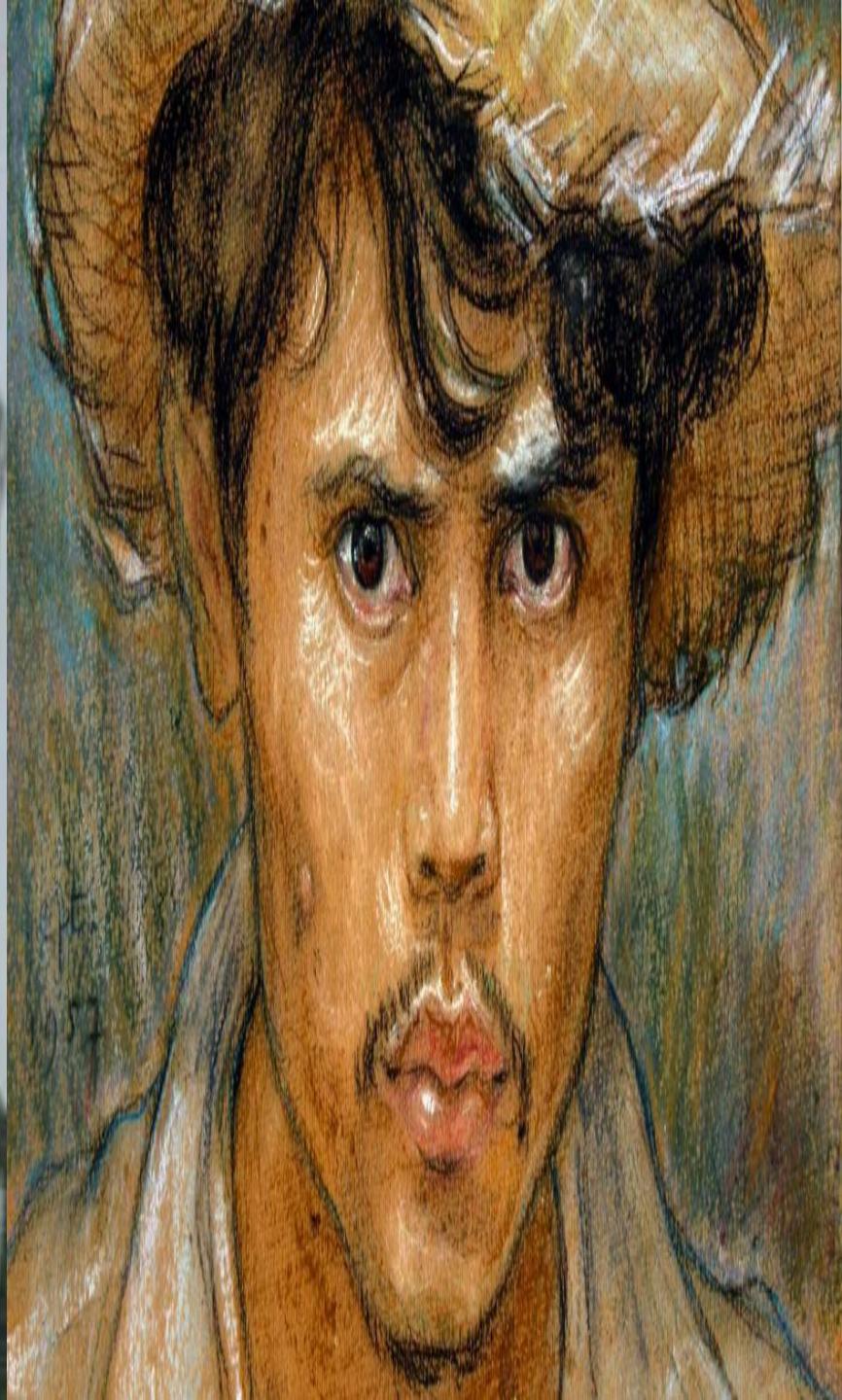




**It's Time
to Take
A Deep
Breath**



POTRET WAJAH



TERAPI BERCAKAP

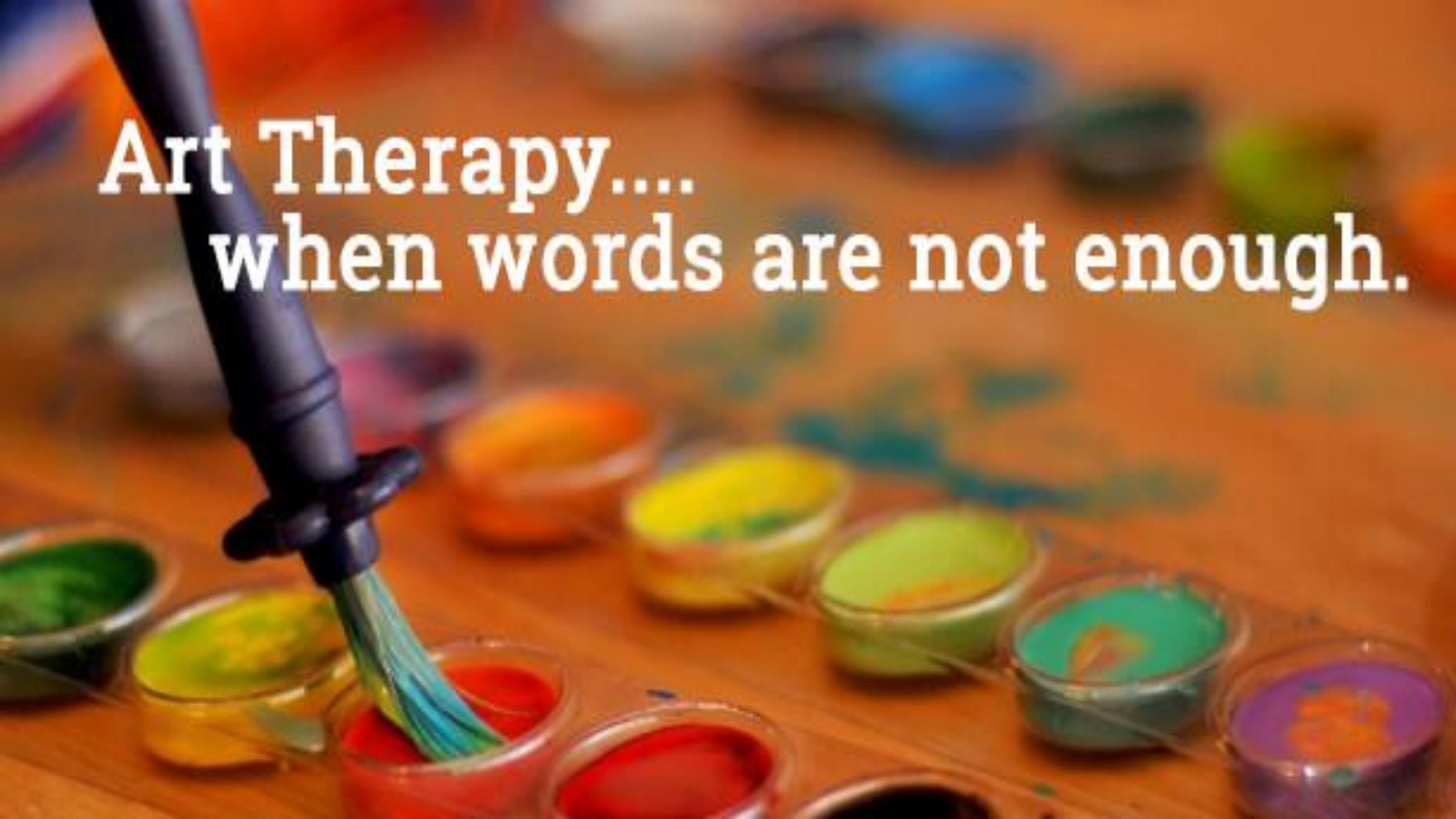


We're committed
to helping
you!

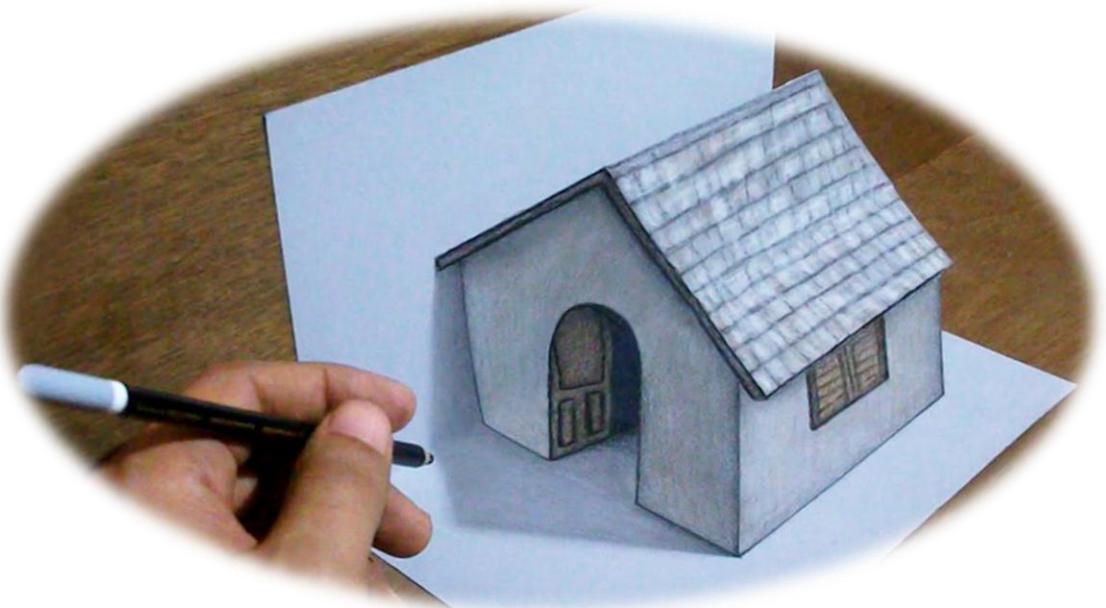


UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Counselling Centre



Art Therapy....
when words are not enough.



TERAPI MEWARNA





TERIMA KASIH



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Counselling Centre